

横浜市立寺尾小学校の給食



まるパン ぎゅうにゅう
カレービーンズシチュー
ひじきサラダ

●カレービーンズシチュー		●ひじきサラダ	
だいず（水煮）	37	キャベツ	25
豚肉	20	スイートコーン(ホール)	15
じゃがいも	45	にんじん	3
たまねぎ	45	ひじき	2
にんじん	15	しょうゆ	1
にんにく	0.1	ごま（白）	2
米油	0.7	米サラダ油	3.5
小麦粉	2.5	しょうゆ	2.2
マーガリン	2.5	砂糖	0.7
カレー粉	0.7	酢	2.5
トマトケチャップ	1	からし	0.04
中濃ソース	2.5		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	50		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

カレービーンズシチュー

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。

ひじきサラダ

- 1 ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます



カレールーを作ります



ひじきをゆでます



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

キャベツを加熱処理します



ひじきサラダを作ります



カレービーンズシチューを作ります





横浜市立寺尾小学校の給食



けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにやく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



けんちん汁を作ります



横浜市立寺尾小学校の給食

2021年
6月



献立名

チキンライス (ごはん) 牛乳 クリームスープ メロン



チキンライスの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
エリンギ	3mmいちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

給食室をのぞいてみよう

メロンを1/12に
切ります



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



こまつなを
下ゆでします



クリームスープを
作ります



チキンライスの具
を作ります
出来上がりの温度を
確認します



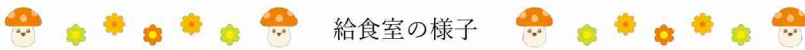


横浜市立寺尾小学校の給食

献立名 ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.5
塩		0.75
水		80



給食室の様子



じゃがいもの皮は機械でむきます



野菜を切ります



カレールーを作ります



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



コーンサラダを作ります
クラスごとの食缶に量って配食します

ポークカレーを作ります

横浜市立寺尾小学校の給食

2019年



●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース アスパラガスのソテー メロン



アスパラガスのソテー

材料名	切り方	1人分(g)
アスパラガス	ななめ	20
スイートコーン		20
にんじん	せん	5
米油		0.4
塩		0.2
こしょう		0.01

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 スイートコーンをザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

給食室の様子



●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30

さけのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳、豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

2月 3日 (金)

横浜市立寺尾小学校の給食 A ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・五目豆
- ・みそ汁

煮魚の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
いわし		46	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	2	2 調味料と水を煮立たせ、しょうがといわしを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
しょうゆ		4	
砂糖		3	
酢		1.8	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、釜を回転させながら中火～弱火で煮る。
酒		2	
水		2	4 煮えたら火を止め、冷ます。